

Träningspass 1 Vår

Uppvärmning 15-20 min



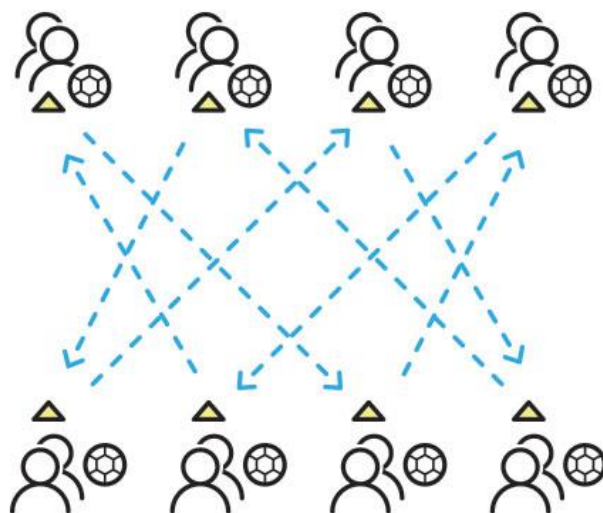
3 och 3. Hen i mitten jobbar. Kort avstånd mellan konerna. Allt skall ske med ett tillslag. Spelare i mitten står så att hen kan ta emot en passning från spelare 1 och slå den tillbaka med vänster fot på ett stillslag. Sedan kommer passning från spelare 2 och spelare i mitten använder högerfot till tillbaka spel med ett tillslag. Här gäller det att få flyt.

Sedan....volley, bröst volley, knä, nick

45 sekunders pass sedan byte.

Fyspass 15-20

Tempoboll



FOTBOLLSÖVNINGAR 88

Det här är en personlig favorit som ger väldigt bra resultat i både tempo med boll och för spelarnas kondition.

Sätt upp 8 koner, eller fler, enligt illustrationen och fördela dina spelare jämnt. Notera att du ska ha 2 spelare på varje kon för optimalt resultat.

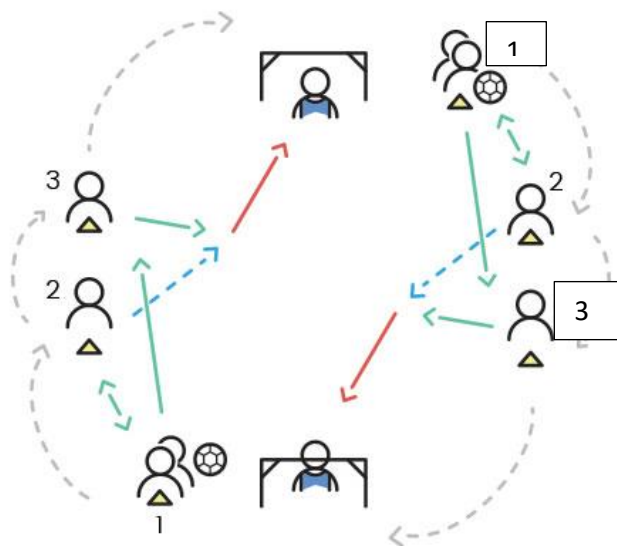
Boll ska transporteras i högsta möjliga fart från sin kon till en kon på motsatt sida, man får däremot inte springa till konen mittemot sig själv. Utan man behöver ta en diagonal löpning. Det här skapar att man måste ha koll upp för att inte krocka med andra samtidigt som tempot ska vara 100% i varje löpning. Den här övningen kräver fokus och bra tempo för att ge genomslag.

Rekommenderad tid: 1min 10 sek och 3-4 gånger

Utveckling

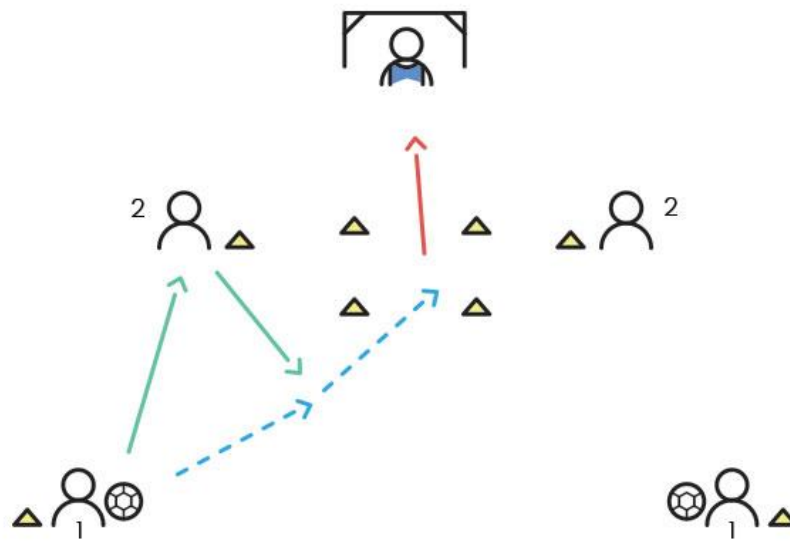
Bättre tempo i löpningar och passningar.

Avslutsövning med bra tempo och förflyttningar.



Spelare 1 på vardera sida börjar med att passa bollen till spelare 2, som passar tillbaka till spelare 1. Spelare 1 passar sen till spelare 3 som passar den snett utåt till spelare 2 som går på avslut. Tänk på att sätta målen med lagom avstånd så att dina spelare inte blir stillastående mellan passningarna utan måste röra sig hela tiden. Ett bra sätt är att de måste ta en löpning in i banan på cirka två meter innan de kan ta emot passen från spelare 1. Därmed slipper man stillastående spelare som väntar på passningar vid konerna.

Väggspel med avslut i zon (avancerad)



FOTBOLLSÖVNINGAR 18 9

Den här övningen är en utveckling av "[Väggspel med avslut i zon](#)", för att öka rörelse och få upp tempot mer i övningen.

Här kombineras timing med pass och avslut. Sätt upp en lagom stor kvadrat som passar dina spelares skicklighet, bredvid sätts en kon för de som ska passa bollen till spelare som tar avslut (se illustration). En av spelare 1 startar övningen genom att passa bollen till spelare 2. Spelare 2 passar bollen in framför fyrkanten där spelare 1 kommer för att ta emot passen med ett tillslag in i fyrkanten och sen ta avslut innanför kvadraten. Avslut ska tas innanför den uppsatta kvadraten, tas avslut utanför räknas ej målet. När ena sidan har tagit sitt avslut, börjar andra sidan och sen rullar det på med varannan sida tills bollarna tagit slut eller tiden. Här behövs ett bra samspel mellan de 2 spelarna och fokus så att avslutet lyckas tas inuti fyrkanten.

Den här övningen är en matchliknande övning som spelare på ett enkelt väggspel fram till ett avslut under matcher.

Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.

Sätt en tränare vid målet som spelare in en passning i kvadrat för spelare 2 att ta avslut på efter att spelare 1 tagit sitt avslut. (Notera att spelare 2 måste springa upp om första konen i kvadraten innan den får ta avslutet)